



Sätt Skåne i rörelse

Ökad fysisk aktivitet, rörelseglädje och hälsa hos Skånes barn och unga



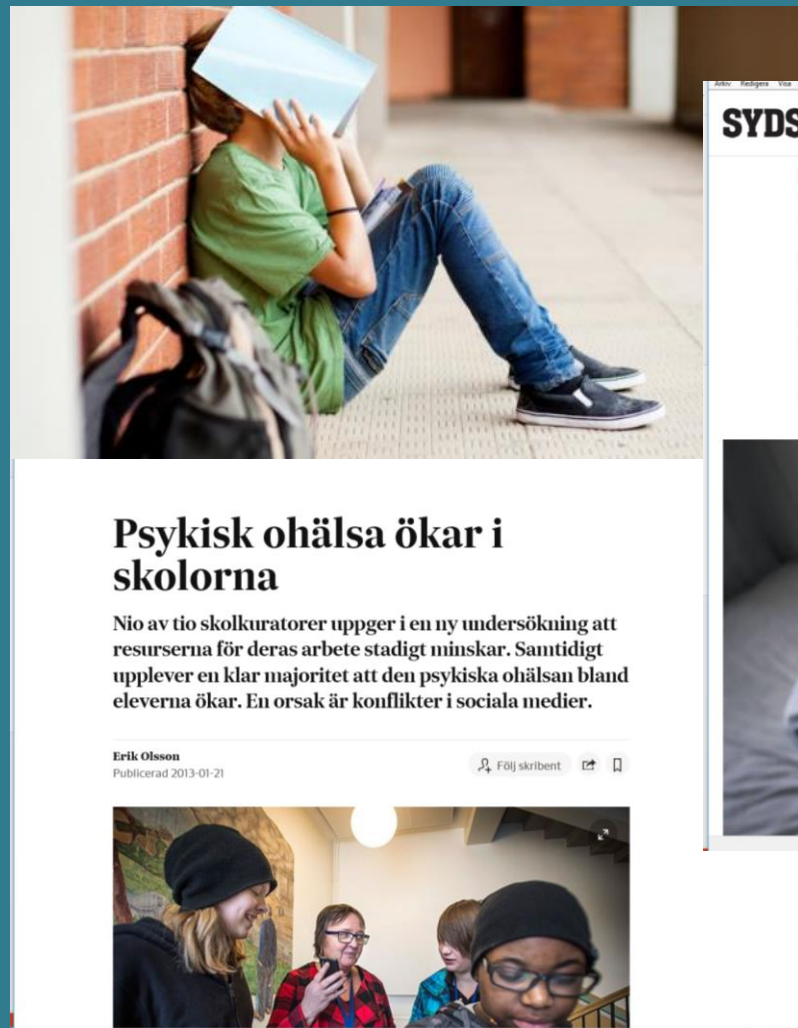
**Sätt Skåne
i rörelse!**



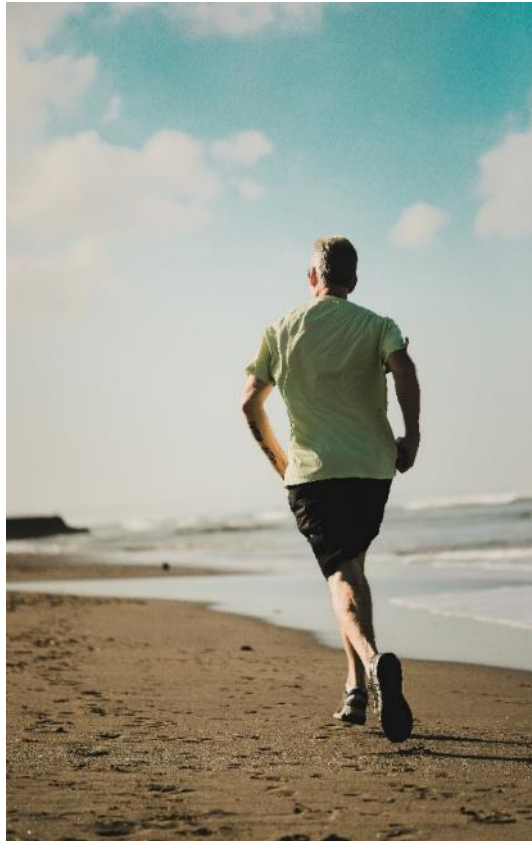
Fysisk och
psykisk hälsa
är avgörande
för Skånes
utveckling



Ökad psykisk ohälsa



Europas mest stillasittande befolkning



354 277 individer, 18 - 74 år
Hälsokontroller via företagshälsovård inklusive konditionstest
1995 - 2017

Andelen med låg konditionsnivå har fördubblats

Kraftigare nedgång hos:

- yngre *jmf med äldre*
- män *jmf med kvinnor*
- kort utbildning *jmf med lång*
- landsbygd *jmf med städer*

Låg konditionsnivå
exempelvis att inte orka gå
10 min i rask takt utan vila

Alla barn har rätt till ett aktivt och hälsosamt liv

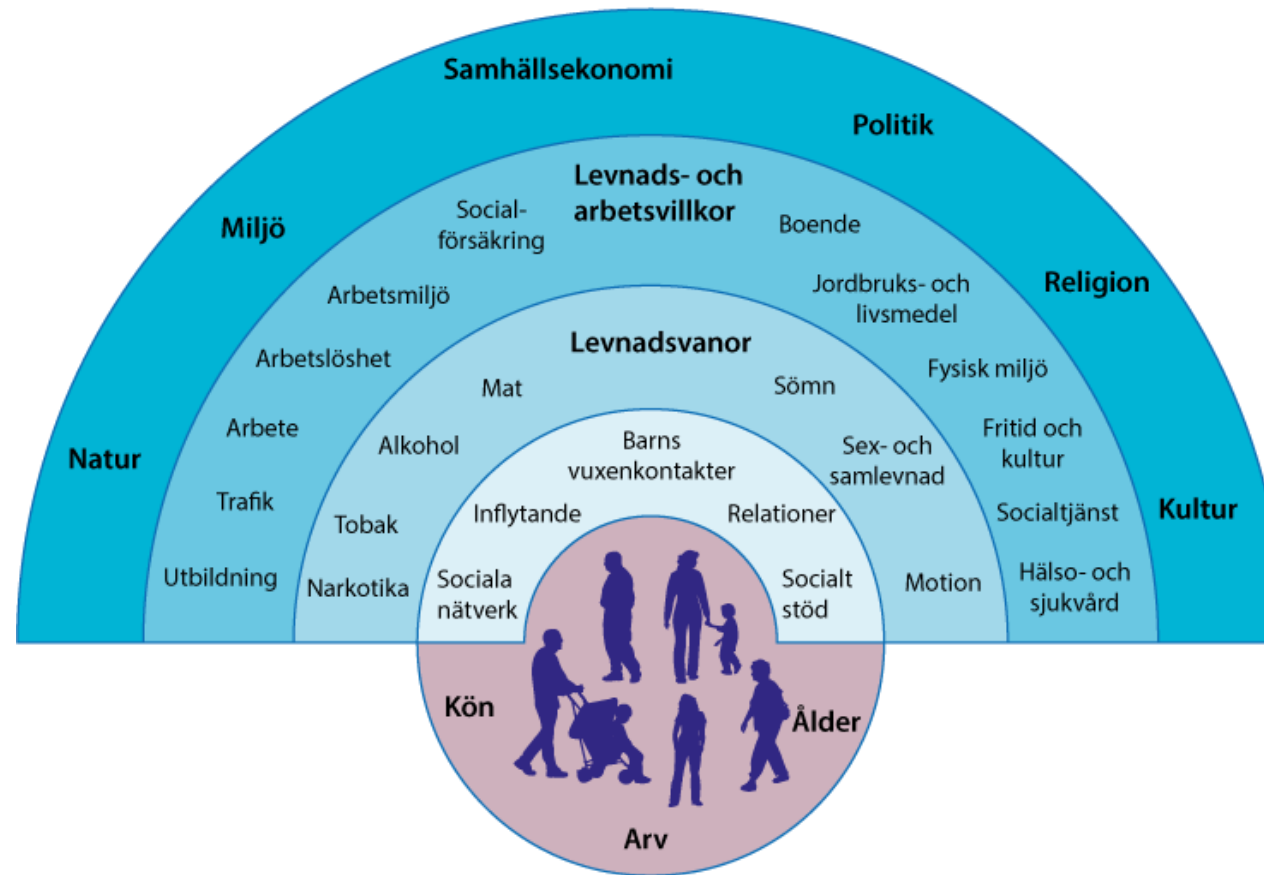
PEP-RAPPORTEN 2023

FÅR ALLA BARN
SIN RÄTT TILL BÄSTA
MÖJLIGA HÄLSA
TILLGODOSEDD?



- Nödvändigt ur ett samhällsperspektiv men hälsoklyftorna ökar
- Socioekonomiska faktorer spelar stor roll för barns möjligheter att leva hälsosamt
- **Endast 3 %** av Sveriges barn och unga lever hälsosamt

Hälsans bestämningsfaktorer



Bättre hälsa för fler

Ökad psykisk hälsa hos barn och unga
- Fysisk aktivitet och sociala relationer



Fysisk aktivitet

- Främjar fysisk och psykisk hälsa
- Viktig del i barn och ungdomars motoriska, sociala & personliga utveckling
- Minskad stress, bättre koncentration, social gemenskap och "hjärnvägen" till inlärning
- Förebygger framtida ohälsa
- Rörelseförståelse / physical literacy lägger grunden för rörelseglädje



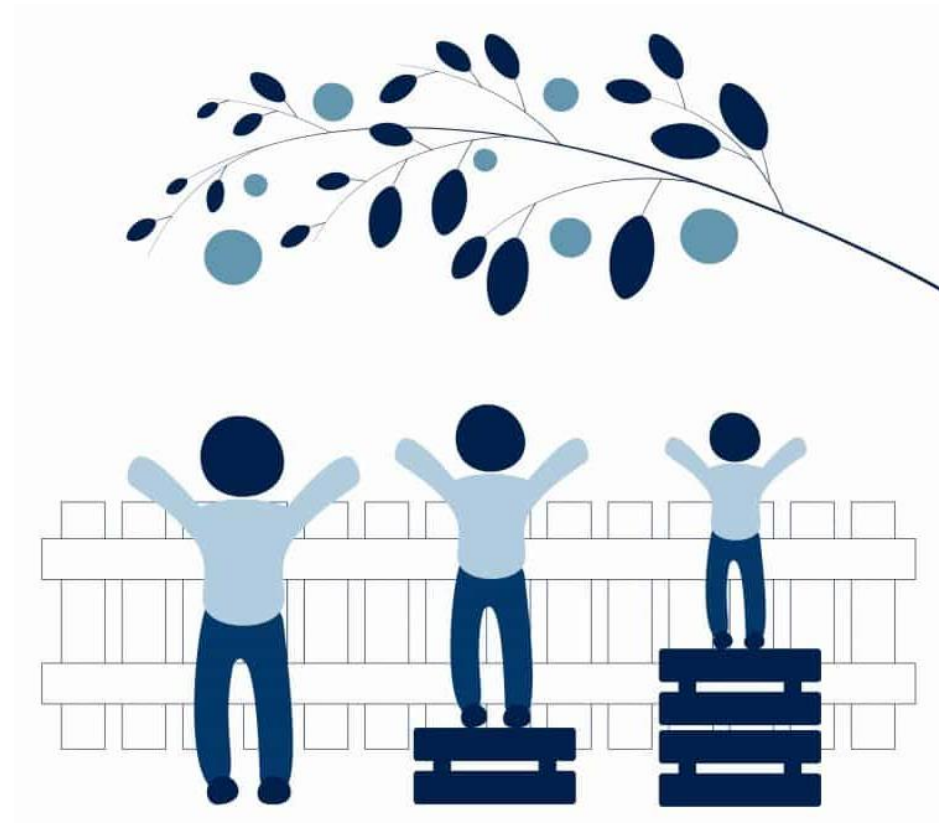
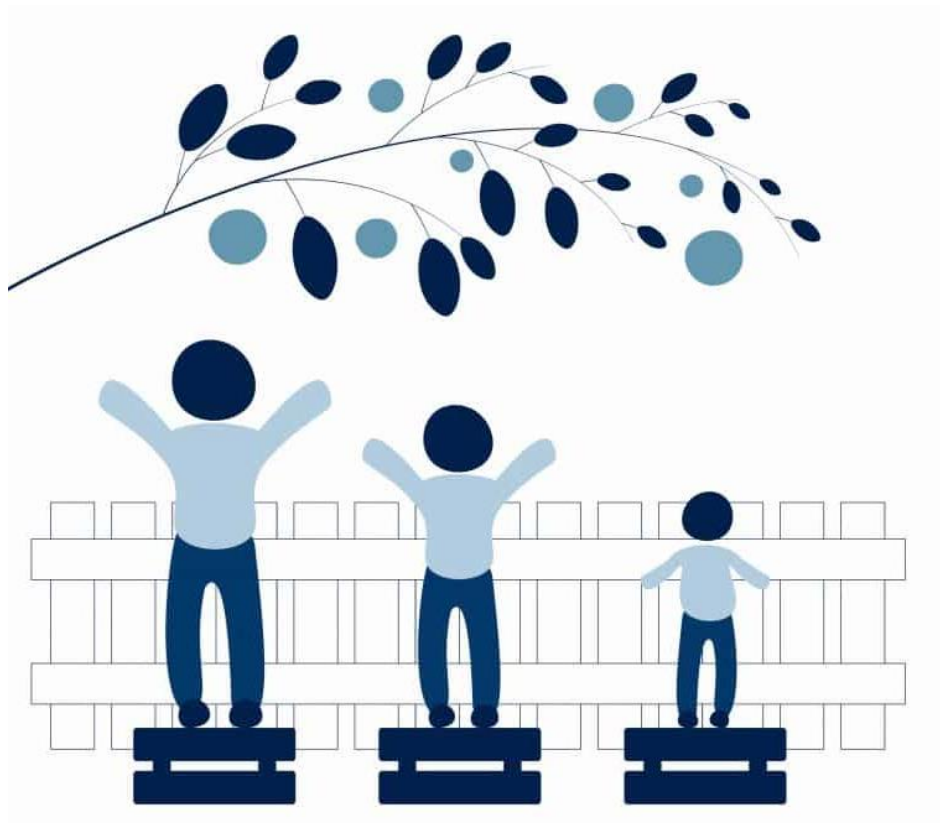


Samverkan *Sätt Skåne i rörelse*

- Samtliga 33 kommuner, Länsstyrelsen, Generation PEP, BUP, Malmö och Lunds universitet mfl. Samverkansavtal med Friluftsförbundet, RF - Sisu, BRIS, FIFH - parasport.
- Bidrar med erfarenhet, kunskap och kraftsamlar tillsammans
- Kunskapshöjande tematräffar
- Implementeringsstöd till de flesta av Skånes kommuner
- Utvärdering



Universella och riktade insatser





Dans för hälsa



Må bra i naturen



Skogshjältarna



GoFaR

Gemensamt ordnad
Fysisk aktivitet på Recept

Fysisk planering för ett rörelserikt Skåne





Alla barn och unga har rätt till ett hälsosamt liv.

Vi måste prioritera satsningar som främjar hälsa!





Om vi hjälps åt att bygga starka barn behöver vi inte laga så många trasiga vuxna!

helene.henriksson@skane.se